

# COMO USAR Y CUIDAR DE UNA COBERTURA FACIAL

Continúe **practicando el distanciamiento social y adecuado lavado de manos** para mantenerse y tu comunidad saludable.

## LIMPIA TUS MANOS

- Lavarse las manos antes, después y mientras usa
- Lavar con agua y jabón durante 20 segundos.
- Use desinfectante para manos si no hay agua y jabón



## ASEGURE DETRÁS DE SUS OÍDOS



- Envuelve las correas detrás de tus orejas
- Permitir respirar sin restricciones
- Si se siente apretado, considere un modelo diferente

## CUBRA SU BOCA Y NARIZ

- Cúbrase completamente la nariz y la boca
- Debe ajustarse bien pero cómodamente contra el costado de su cara



## EVITE TOCARSE LA CARA



- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Evite tocar el frente de la cubierta facial
- Al retirar, tire de las correas y doble el lado frontal hacia adentro

## LAVAR DESPUÉS DE CADA USO

- Lave entre cada uso
- Use agua tibia y jabón, o una lavadora.
- Deje secar al aire o usar secadora
- Descarte las máscaras desechables después de cada uso



HAZ TU PARTE PARA PROTEGER A TU COMUNIDAD



CITY OF NASHUA  
Division of Public Health  
& Community Services  
18 MULBERRY STREET • NASHUA, NH • 03060

NashuaNH.gov/COVID19  
603-589-3456